

Dawa za tiba tishio jipya vita dhidi ya dawa za kulevywa

Elizabeth Edward, Mwananchi

Wakati dunia leo ikiadhimisha siku ya kimataifa ya kupiga vita matumizi na biashara ya dawa za kulevywa, tahadhari mpya imetolewa kuhusu ongezeko la matumizi mabaya ya dawa za tiba zenye asili ya kulevywa, ambazo sasa zinatajwa kuwa moja ya changamoto kubwa katika mapambano dhidi ya uraibu.

Tofauti na dawa za kulevywa zinazozalishwa na kusambazwa kinyume cha sheria, dawa hizi hutengenezwa na kutumika hospitalini kwa ajili ya matibabu ya maumivu makali, matatizo ya usingizi na changamoto za afya ya akili.

Hata hivyo, wataalamu wa afya wanasema matumizi yake yasiyo sahihi yamezifanya kuwa chanzo kipya cha uraibu nchini na duniani.

Dawa zinazotajwa kuwa katika kundi hilo ni pamoja na Pethidine, Morphine, Tramadol, Valium, Fentanyl na nyingine zinazotolewa kwa wagonjwa chini ya usimamizi wa wataalamu wa afya.

Wadau wa afya na udhibiti wa dawa za kulevywa

Kwa mujibu wa Ripoti ya Hali ya Dawa za Kulevywa Duniani ya mwaka 2025, dawa zinazotengenezwa kwa ajili ya matibabu zimeendelea kuchangia ongezeko la uraibu na madhara ya kiafya pale zinapotumiwa bila usimamizi wa kitabibu.

Ripoti hiyo inaonyesha kuwa matumizi yasiyo ya kitabibu ya dawa aina ya Tramadol, yameongezeka kwa kasi katika baadhi ya nchi za Afrika Magharibi na Kati kupitia mifumo isiyo rasmi ya



usambazaji.

Aidha, dawa zenye msingi wa 'codeine' na 'diazepam' zimekuwa zikichepushwa kutoka katika mfumo rasmi wa afya na kuingia katika masoko yasiyodhibitiwa.

Ketamine nayo imeendelea kutajwa katika ripoti hiyo kutokana na matumizi yake yasiyo ya kitabibu katika baadhi ya nchi za Asia na Ulaya.

Wataalamu wanaonya kuwa matumizi ya muda mrefu ya dawa hiyo, yanaweza kusababisha matatizo makubwa ya mfumo wa mkojo pamoja na changamoto za afya ya akili.

Hali hiyo imeonekana pia nchini Tanzania. Takwimu zinaonyesha kuwa katika mwaka 2025 jumla ya waraibu 62,926 walipatiwa huduma za matibabu na urekebishaji tabia.

Miongoni mwa waliopatiwa huduma hizo walibainika kutumia pombe, bangi, mirungi, heroini na kokeni, huku wengine wakitumia

“Tatizo ni kubwa kwa sababu watu wengi waliokuwa wanatumia dawa za kulevywa ikiwamo heroini, cocaine sasa wanapokosa wanatafuta hizi dawa tiba za kulevywa.”

Aretas Lyimo, Kamishna DCEA

dawa tiba zenye asili ya kulevywa.

Akizungumzia hilo, Kamishna Jenerali wa Mamlaka ya Kudhibiti na Kupambana na Dawa za Kulevywa (DCEA), Aretas Lyimo anakiri kuwa tatizo ni kubwa akieleza kuwa kuimarika kwa udhibiti wa dawa za kulevywa za viwandani, kumechangia baadhi ya waraibu kugeukia dawa hizi za hospitali kama mbadala wa dawa haramu.

“Tatizo ni kubwa kwa sababu watu wengi waliokuwa wanatumia dawa za kulevywa ikiwamo heroini, kokeni sasa wanapokosa wanatafuta hizi dawa tiba za kulevywa.

Wafanyabiashara wanazichanganua dawa hizi na vitu vingine na kuwaamisha watumiaji kuwa ni heroini, matokeo yake mtu anapotumia tu anapata madhara makubwa ikiwamo vifo vya ghafla.

“Tla habari njema ni kwamba dawa hizi kwa sasa tunakwenda kuziingiza kwenye sheria, ukikamatwa nazo bila taarifa ya daktari utachukuliwa hatua kama umekutwa na dawa za kulevywa. Kumekuwa na udhibiti mkubwa wa utoaji wa dawa hizi kwa matumizi ya matibabu,”

Athari kiafya

Daktari bingwa wa magonjwa ya akili, Christopher Maina, anasema dawa hizo zina uwezo mkubwa wa kuathiri mfumo wa fahamu wa binadamu na hivyo zinahitaji matumizi ya uangalizi wa karibu wa kitabibu.

Anasema dawa nyingi zinazotumika kutibu maumivu makali, matatizo ya usingizi au changamoto za afya ya akili, huwa na kemikali zinazoweza kusababisha uraibu endapo zitatumiawa bila kufuata maelekezo ya wataalamu wa afya.

“Tatizo kubwa si dawa zenyewe, bali namna zinavyotumiwa. Watu wengine huongeza dozi kwa hiari yao wakiamini zitatoa athari kubwa zaidi. Hapo ndipo hatari ya uraibu inaanza,” anasema Maina.

Anasema kwa mfano, mgonjwa anayepatiwa Tramadol kwa matibabu anaweza kupewa kati ya miligramu 50 hadi 100 mara mbili au tatu kwa siku kwa muda maalumu, lakini baadhi ya watumiaji hutumia hadi miligramu 500 au 1,000 kwa siku kwa lengo la kujifurahisha.

“Unapongeza dozi bila ushauri

wa daktari au kutumia dawa kwa muda mrefu kuliko ulivyoshauriwa, unabadilisha namna ubongo unavyofanya kazi na hatimaye unaweza kuingia kwenye uraibu,” anasema.

Mtaalamu wa afya ya jamii, Luisa Mashauri, anasema matumizi ya muda mrefu ya dawa hizo kwa kiwango kikubwa, yanaweza kusababisha madhara katika figo, ini na mifumo mingine muhimu ya mwili.

Anasema wagonjwa wengi huanza kutumia dawa hizo kwa sababu halali za matibabu, lakini baadaye huendelea kuzitumia bila usimamizi wa daktari hadi kufikia utegemezi wa dawa hizo.

“Matumizi ya dawa hizi bila kufuata maelekezo ya kitabibu yanaweza kuleta madhara yanayofanana na yale yanayosababishwa na dawa za kulevywa. Mtu anaweza kujikuta hawezi kufanya shughuli zake za kawaida bila kutumia dawa hizo,” anasema Mashauri.

Mkurugenzi wa Shirika la Afya Duniani Kanda ya Afrika, Profesa Mohamed Janabi wakati huo akiwa Mkurugenzi wa Hospitali ya Taifa Muhimbili (MNH) aliwahi kueleza kuwa dawatabia zenye asili ya kulevywa zinapotumika bila maelekezo ya daktari, zinaathiri mwili wa binadamu na kumsababishia madhara ya kiafya, ikiwamo magonjwa ya moyo, figo, saratani na vifo vya ghafla.

“Dawatiba wanazotumia sisi kule hospitali tunatumia kumlaiza mgonjwa kabla ya kumpeleka chumba cha upasuaji. Sasa dawa ya aina hii inavyotumika ovyo hata sisi wenyewe hatuelewi kinachotengenezwa ni nini huko mwilini,” anasema na kuongeza:

“Dawa hizi zinaingiliana na mfumo wa umeme wa moyo, ndiyo maana siku hizi kuna matukio mengi ya vifo kwa vijana wanaotumia dawa hizi, utasikia wame-overdose, ukweli ni kwamba mfumo wa umeme moyo unakuwa umeingiliwa.

Mwandishi Wetu, Mwananchi

Wazo kwamba uwezo wa akili hupungua kadri mtu anavyo-zeeka limekuwa likikubalika kwa muda mrefu katika jamii.

Watu wengi huchukulia kusahau mambo madogo kama sehemu ya kawaida ya uzee.

Hata hivyo, kazi za kitafiti za kisayansi zinaonyesha kuwa hali hiyo si lazima iwe hivyo, kwani kuna mambo ambayo mtu anaweza kufanya ili kulinda afya ya ubongo na kuendelea kuishi maisha yenye ubora hata katika umri mkubwa.

Wataalamu wa afya ya akili wanaeleza kuwa ubongo wa binadamu una uwezo wa kujifunza na kubadilika katika hatua zote za maisha.

Ingawa kasi ya kujifunza hupungua kadri umri unavyoongezeka, bado ubongo unaweza kuendelea kuunda miunganisho mipya.

Kazi za kitafiti zinaonyesha pia kuwa kuna vipindi maalum katika maisha

Mitindo hii ya maisha chachu ya afya ya ubongo, mwili

ambapo ubongo hupitia mabadiliko makubwa, jambo linaloonyesha kuwa maendeleo ya akili hayaishii utotoni pekee.

Moja ya njia muhimu za kulinda afya ya ubongo ni kujifunza mambo mapya mara kwa mara.

Hii inaweza kuwa kujifunza lugha mpya, kuanza shughuli mpya kama bustani, au hata kushiriki katika kazi zinazohitaji kufikiri kwa kina.

Shughuli hizi huchochea ubongo kufanya kazi zaidi na kusaidia kudumisha uwezo wa kufikiri.

Aidha, utafiti umeonyesha kuwa kujifunza lugha mpya kunaweza kuchelewesha dalili za magonjwa ya kupoteza kumbukumbu kwa muda mrefu zaidi.

Zingatia lishe

Lishe bora pia ina nafasi kubwa katika kuboresha afya ya mwili na ubongo. Wataalamu wanashauri kula vyakula vyenye rangi mbalimbali, hasa matunda na mboga, ili kupata virutubisho muhimu.

Hata kuongeza kiasi kidogo cha matunda au mboga katika mlo wa kila siku, kunaweza kuleta mabadiliko chanya katika afya. Vilevile,

ulaji wa vyakula vyenye nyuzinyuzi nyingi husaidia



ia kuboresha utendaji wa ubongo kwa muda mfupi.

Kwa upande mwingine, ni muhimu kuepuka ulaji wa mafuta yasiyo na afya, hasa yale yanayotokana na vyakula vilivyosindikwa.

Mafuta hayo yanaweza kusababisha matatizo ya kiafya, ikiwa ni pamoja na magonjwa ya moyo na yale

yanayoathiri ubongo.

Badala yake, wataalamu wanashauri kutumia mafuta yenye afya kama yale yanavyopatikana kwenye samaki na karanga.

Pia, virutubisho kama 'choline' vinavyopatikana kwenye mayai vina mchango mkubwa katika kuboresha kumbukumbu na afya ya ubongo.

Mazoezi ya mwili ni nguzo nyingine muhimu katika kulinda afya ya ubongo na mwili kwa ujumla. Kufanya mazoezi mara kwa mara husaidia kuongeza mzunguko wa damu mwilini, jambo linalochangia ukuaji wa seli za ubongo na kuboresha hali ya hisia.

Hata mazoezi madogo ya kila siku yanaweza kuwa na faida kubwa kwa muda mrefu.

Uhusiano wa kijamii nao una mchango mkubwa katika ustawi wa binadamu. Kukaa karibu na marafiki,

familia na jamii husaidia kupunguza upweke na msongo wa mawazo.

Tafiti zinaonyesha kuwa watu wenye uhusiano mzuri ya kijamii wana uwezekano mkubwa wa kuishi maisha marefu na yenye afya bora ya akili.

Wataalamu wanasisitiza pia umuhimu wa kufanya mabadiliko madogo lakini endelevu katika maisha ya kila siku. Badala ya kubadilisha kila kitu kwa ghafla, ni vyema kuanza na hatua ndogo kama kuongeza muda wa mazoezi, kuboresha lishe au kujifunza jambo jipya. Hatua hizi ndogo, zikifanywa kwa uthabiti, zinaweza kuleta mabadiliko makubwa kwa muda mrefu.

Kwa ujumla, kuishi maisha marefu yenye afya njema kunategemea uamuzi wa kila siku anaofanya mtu.

Makala hii iliyoboreshwa imetafsiriwa kutoka mtandao wa BBC.

USULI

Hata kuongeza kiasi kidogo cha matunda au mboga katika mlo wa kila siku, kunaweza kuleta mabadiliko chanya katika afya. Vilevile, ulaji wa vyakula vyenye nyuzinyuzi nyingi husaidia kuboresha utendaji wa ubongo kwa muda mfupi.